



Застосування вправ оздоровчої системи «йогалатес» для розвитку фізичних якостей студенток загальних груп вищих навчальних закладів

Долгарева М.Г., Федорина Т.Є.

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Анотація. У статті зазначена необхідність пошуку нових напрямків у фізичному вихованні студентської молоді. Розглянуто приклад використання новітніх фітнес-технологій у навчально-тренувальному процесі студенток загальних груп вищих навчальних закладів.

Ключові слова: фізичні якості, оздоровча система, йога, пілатес, йогалатес, критерії ефективності фізичної підготовки.

Аннотация. В статье отмечена необходимость поиска новых путей в физическом воспитании студенческой молодежи. Рассмотрен пример применения новейших фитнес-технологий в учебно-тренировочном процессе студенток общих групп высших учебных заведений.

Ключевые слова: физические качества, оздоровительная система, йога, пилатес, йогалатес, критерии эффективности физической подготовки.

Summary. The article highlighted the need to find new ways in physical education students. An example of the application of the latest fitness technologies in the training process of students of general groups of higher education institutions.

Key words: physical properties, improving the system, yoga, pilates, yogalates, performance criteria of fitness.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є важливим компонентом освіти. Значимість фізичного виховання як учбової дисципліни проявляється в цілісному розвитку особистості студента, через укріплення здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей, формування загальнолюдських цінностей, фізичне та психічне вдосконалення. Одним з основних завдань, які повинні вирішуватись в процесі фізичного виховання студентів, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей. Але у цей час зберігається суттєва дистанція між можливостями вищих навчальних закладів залучати студентів до здорового образу життя і існуючою освітньою системою. Це пов'язано з недостатнім рівнем фізичної культури у студентів, зниженням позитивної мотивації і відсутністю інтересу до занять фізичним вихованням. У зв'язку з цим використання новітніх засобів фізичної активності в процесі занять з фізичного виховання стає актуальним завданням для фахівців з цього питання у вищих навчальних закладах.

Одним з варіантів підвищення якості проведення учбових занять в вищих навчальних закладах в теперішній час є використання

різноманітних фітнес-технологій. Вони орієнтовані не тільки на задоволення потреби студентів у руховій активності та покращенні фізичних якостей студентів, але і на укріплення здоров'я та формування позитивного відношення до здорового способу життя. Тому доцільно вивчення одного з напрямків фітнесу, а в нашому випадку, саме йогалатесу, та впровадження його в заняття з фізичного виховання у різних вищих навчальних закладах.

Формування мети. Завдання роботи. З метою розвитку фізичних якостей студенток загальних груп вищих навчальних закладів, були сформульовані такі завдання: проаналізувати теоретичні основи розвитку фізичних якостей студенток; розробити комплекс тренувальних вправ за принципами оздоровчої системи йогалатесу для розвитку фізичних якостей студенток груп загальної фізичної підготовки та застосувати розроблений комплекс вправ у навчальному процесі фізичного виховання; визначити вплив застосування вправ йогалатесу на розвиток фізичних якостей студенток.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Розглядаючи результати сучасних досліджень, можливо побачити, що фітнес-



програми, побудовані на основі рухової активності, успішно сприяють оздоровленню організму людини. Питання з використання деяких фітнес-технологій висвітлені в літературі доволі широко, інші види фітнесу потребують більш ретельного розгляду. Ми в своїй роботі вирішили розглянути такий напрямок фітнесу як йогалатес, а саме його вплив на розвиток фізичних якостей студенток. Здебільшого в літературі представлено теоретичні основи йогалатесу, але недостатньо представлені результати практичних досліджень впливу вправ йогалатеса на фізичну підготовку різних груп людей, і студентської молоді зокрема.

Саме тому ми більш детально дослідили оздоровчу систему йогалатес, яка виникла в результаті злиття таких відомих фітнес-напрямків як йога та пілатес. Кожен з них є унікальним та має свої особливості.

Йога - поняття в індійській культурі, яке в широкому сенсі означає сукупність різних духовних, психічних і фізичних практик, що розробляються в різних напрямках індуїзму і буддизму, і націлених на управління психічними та фізіологічними функціями організму з метою досягнення індивідуумом піднесеного духовного і психічного стану. За допомогою довгих і цілеспрямованих вправ йоги можливо регулювати вегетативні функції. Кожна вправа характеризується певним позитивним впливом на різні органи й системи людини. Досягаємі висока життєздатність та спритність тіла при регулярних заняттях йогою може зберігатися на все життя.

Пілатес є систематичним тренуванням для зміцнення мускулатури і хребта. Вправи можна робити без додаткового інвентарю. Основним правилом пілатеса є контроль роботи всього тіла за допомогою дихання.

Основними принципами методики пілатеса є контроль, концентрація, усвідомлене дихання, центрування, розслаблення, спрямовані рухи і координація. Основні завдання пілатеса - зміцнення мускулатури, поліпшення координації та балансу тіла, поліпшення постави, стимулювання циркуляції та підвищене сприйняття власного тіла.

Основою всіх вправ пілатесу є тренування так званого «каркаса міцності», під цим мається на увазі група м'язів, розташована поблизу хребта, тобто опорна мускулатура. Всі рухи під час вправ пілатесу виконуються повільно, плавно, завдяки чому м'язи та зв'язки не перенапружуються. Одночасно тренується правильне дихання.

Таким чином, йогалатес - це сума принципів йоги і пілатесу, які поєднують основи дихальних практик з вправами на розтягування і зміцнення м'язів. Під час занять йогалатесом увага націлена на зміцнення і витривалість м'язів тіла. Являючись комплексом рухів, йогалатес також фокусується на правильному диханні.

Основні переваги даної методики:

зібрані всі найсильніші сторони пілатесу та йоги;

заняття з йогалатесу допомагають навчитися працювати з диханням;

нормалізація роботи серцево – судинної системи;

нормалізація обміну речовин;

підходить людям різного віку і будь-яких комплекцій;

комплексний оздоровчий та зміцнюючий вплив на весь організм в цілому;

активне тренування червоних м'язових волокон, в результаті чого формується постава, м'язи спини стають більш витривалими;

заняття сприяють розслабленню нервової системи, досягається внутрішня гармонія, духовна рівновага.

Також у йогалатесі працюють з різними типами дихання. На початку заняття використовується форсоване дихання, яке впливає на активізацію симпатичної нервової системи, дозволяючи прокинутися, відчути прилив бадьорості та розігрів м'язів. Наприкінці заняття використовується практика дихання, що дозволяє заспокоїтися, вона впливає на парасимпатичну нервову систему.

Таким чином, займатися йогалатесом можна в будь-який час доби, диханням регулюючи необхідний внутрішній стан.

Організація дослідження. В роботі були використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та узагальнення інформаційних джерел; педагогічні спостереження; контрольні тести; педагогічний експеримент; математико-статистичні та логічні методи.

Після вивчення літературних джерел було розпочато роботу над експериментом, суть якого полягала в перевірці ефективності застосування розробленого комплексу вправ йогалатесу.

Існує багато вправ йоги та пілатесу, з яких складаються комплекси йогалатесу. Вони відрізняються за складністю виконання, за впливом на організм, за впливом на різні групи м'язів та за іншими ознаками. Для використання в



експерименті було вибрано вправи, які б не були складними у виконанні для студенток з різним (частіше з низьким) рівнем підготовки, ми намагалися, щоб вправи були різноманітними, охоплювали як можна більше груп м'язів, розвивали різні фізичні якості.

В дослідженні приймали участь студентки груп загальної фізичної підготовки Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». Протягом трьох місяців зазвичай по два рази на тиждень (або частіше, що залежало від відвідування учбових занять) студентки загальних груп, які приймали участь в експерименті, виконували на заняттях з фізичного виховання в основній частині заняття комплекс вправ йогогалатесу. Зазвичай в одному занятті студентки встигали виконати приблизно до 30 вправ йогогалатесу.

В перший час тривалість тренування не перевищувала півгодини. Поступово цей час збільшувався. Кожна вправа виконувалась повільно. Кількість повторів однієї вправи досягала приблизно 15, однак при її виконанні основна увага приділялась якості виконання.

Для перевірки ефективності впровадженого нами комплексу вправ йогогалатесу було проведено тестування на початку та наприкінці експерименту в експериментальній групі з 20 студенток (які займались на заняттях з фізичного виховання з використанням вправ йогогалатесу) та в контрольній групі з 20 студенток (які займались за звичайною програмою з фізичного виховання).

Нами були використані наступні тести:

1. біг на дистанцію 60 м — для визначення швидкості (сек.);
2. стрибок у довжину з місця — для визначення сили ніг (м);
3. з положення сидячи (руки перед собою) нахил тулубу вперед — для визначення гнучкості попереку (см);
4. з положення сидячи, ноги нарізно, заміряли кут між ногами — для визначення гнучкості в тазостегнових суглобах (град.);
5. з положення лежачи на спині (ноги зігнуті в колінах, руки за головою) піднімання в сід за 1 хвилину — для визначення сили тулубу (м'язів пресу) (кількість разів за 1 хв.);
6. «човниковий» біг 4×9м — для визначення спритності (сек.);
7. з упору лежачи згинання-розгинання рук — для визначення сили рук (кількість разів);
8. біг на дистанцію 500 м — для визначення витривалості (хв.).

Тестування проводилося в 2 етапи:

- в перший день проводилися тести з бігу на 60 м, стрибок у довжину з місця та тести на визначення гнучкості та сили тулубу;

- в другий день проводився «човниковий» біг, тест на визначення сили рук та біг на 500 м.

Результати дослідження та їх обговорення. Після отримання результатів тестування в обох групах (експериментальній та контрольній) було підраховано середній арифметичний показник по кожному з проведених тестів.

Проаналізувавши отримані дані, ми побачили, як змінились середні показники оцінювання фізичних якостей в експериментальній та контрольній групах.

Зробивши аналіз отриманих даних, було визначено наступне:

1. Середні результати тесту на швидкість в експериментальній групі не змінилися, а в контрольній групі покращилися на 2%;

2. Середні результати тесту на силу ніг в експериментальній групі покращився на 2,2%, а в контрольній групі на 3,1%;

3. Середні результати тесту на гнучкість попереку в експериментальній групі покращилися на 30%, а в контрольній групі на 18,2%;

4. Середні результати тесту на гнучкість тазостегнового суглобу в експериментальній групі покращилися на 8,9%, а в контрольній групі погіршилися на 3,1%;

5. Середні результати тесту на силу тулуба в експериментальній групі покращилися на 18%, а в контрольній групі на 5,3%;

6. Середні результати тесту на спритність в експериментальній групі погіршилися на 2,6%, а в контрольній групі покращилися на 1,8%;

7. Середні результати тесту на силу рук в експериментальній групі покращилися на 28,6%, а в контрольній групі на 23%;

8. Середні результати тесту на витривалість в експериментальній групі покращилися на 1,7%, а в контрольній групі на 3,9%.

Таким чином було з'ясовано, що зміни відбулися в обох групах, але в експериментальній групі порівняно з контрольною, більше покращення результатів відмічається в обох тестах на гнучкість та в тестах на силу рук та тулуба, несуттєво змінилися результати в тестах на силу ніг та витривалість, не відбулось покращення результату в тесті на швидкість, а також погіршився результат в тесті на спритність.



Несуттєві зміни результатів в тестах на швидкість і витривалість та погіршення в тесті на спритність, на нашу думку, можна пояснити тим що, вправи комплексу йогогалатесу не спрямовані на розвиток якостей швидкості, витривалості та спритності.

В ході педагогічного спостереження було помічено що, студентки виконували запропоновані їм вправи з ентузіазмом, їм було цікаво ознайомитися з новими для них вправами, заняття проходили на високому емоційному рівні.

Висновки. 1. В результаті проведеного дослідження було з'ясовано, що використання запропонованого комплексу вправ йогогалатесу для студенток груп загальної фізичної підготовки, призвело до суттєвого покращення таких фізичних якостей як гнучкість, сила рук та сила тулуба, незначного покращення сили ніг та витривалості, але ніяк не сприяло покращенню результатів у вправах на спритність.

2. Застосування комплексу вправ йогогалатесу вплинуло на емоційну складову занять фізичним вихованням, що в свою чергу дало поштовх для покращення фізичних показників студенток та їх самопочуття.

Виходячи з отриманих результатів дослідження, розроблений комплекс вправ з йогогалатесу можна рекомендувати для застосування на заняттях з фізичного виховання студенток груп загальної фізичної підготовки в основній частині, коли завданнями заняття є вдосконалення гнучкості, рухливості суглобів, розвиток м'язів тулуба та покращення постави, підвищення загального фізичного тонуусу. Окремі вправи комплексу можливо також застосовувати в заключній частині заняття з метою розслаблення.

4. Напрацьовані практичні матеріали можуть бути використані в процесі фізичного виховання студентів загальних груп у вищих навчальних закладах, а також для самостійних занять.

Література:

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие. - М.: Альфа - М, 2003. - 352 с.
3. Канішевський С. М. Науково - методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - 2-е вид. - К.: ІЗМН, 1999. - 270 с.

4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. / К. Купер - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.

5. Крецевич Т. Ю. Теория та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. — К.: Олімпійська література, 2003. — Т.1. — 422 с.

6. Иванова Н. Б. Фитнес-аэробика для студенток з різним рівнем підготовки на заняттях з фізичного виховання / Н. Б. Иванова - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. — 45 с.

7. Выдрин В.М. Формирование культуры личности в сфере физической культуры / В.М. Выдрин // Проблемы развития физической культуры молодежи: Сб.науч.трудов / Под Ред. А.В.Лотоненко, Б.К.Зыкова. - Воронеж: ВГАУ, 1992. С. 514.

8. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под ред. Е. Н. Захарова, А.В. Карасёва, А.А. Сафонова и др. М.: Лентос, 1994. - 359 с.

9. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. — М.: Советский спорт, 2010. - С. 106 – 197.

10. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навчальний посібник для фізкультурних вузів. - Л., Штабар, 1997, 207 с.

11. Мордовина А. Г. Йогогалатес: гнучкість от його, выносливость от пилатеса // <http://foodclean.ru/yoga/jogalates-gibkost-ot-jogi-vynoslivost-ot-pilatesa.html>

12. Мордовина А. Г. О том, как йогогалатес действует на мышцы // <http://www.jv.ru/news/item/id/27501>

13. Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е.Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // *Фундаментальные исследования*. — 2012. — № 11 (часть 4). — с. 890-894.

Інформація про авторів:

Долгарева М.Г. — старший викладач, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Федорина Т.Є. — старший викладач, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Поступила в редакцію 16.11.2016